

Medytacja ignacjańska

przygotowanie		10 min
medytacja	- stanięcie przed Panem - wyobrażenie - prośba o owoc	rozpoczęcie 10 min
	medytacja zasadnicza 30 min	
	rozmowa końcowa	zakończenie 5 min
refleksja		10 min

PRZYGOTOWANIE

Proś o Ducha Św. Przeczytaj uważnie tekst, który będziesz rozważać. Zwróć uwagę na miejsca, które szczególnie Cię poruszają. Zanotuj w punktach najważniejsze myśli, nad którymi chciałbyś się zatrzymać.

MEDYTACJA

Rozpoczęcie:

wyciszenie się; znak krzyża

- **Stanięcie przed Panem i modlitwa przygotowawcza** – uświadom sobie Jego obecność, niekoniecznie uczuciowo, ale aktem wiary, i proś o czystość intencji, tzn. *aby wszystkie moje myśli, zamiary, decyzje i czyny zmierzały ku większej chwale, czci i służbie Boskiego Majestatu*
- **Wyobrażenie miejsca** – wyobraź sobie daną scenę ewangeliczną albo jakiś symbol, jeśli tekst który masz rozważać jest bardziej abstrakcyjny
- **Prośba o owoc** – wejdź w swoje pragnienia związane z daną medytacją, wyraż je w konkretnej prośbie zwróconej do Pana.

Zasadnicza medytacja:

Staraj się słuchać i rozumieć, co Bóg mówi przez dane słowo czy wydarzenie. Zobacz, jakie konsekwencje z tego co usłyszysz, wypływają dla Twojego życia, sytuacji, w której znajdujesz się obecnie. Zwróć uwagę także na swoje uczucia i inne poruszenia związane z rozważaną prawdą. Przedstawiaj je Bogu. Pomyśl, jaka może być Twoja odpowiedź.

Zakończenie:

Poświęć ostatnie minuty modlitwy na osobistą rozmowę z Panem - o tym co usłyszałeś, czego doświadczyłeś, co zrozumiałeś, co pragniesz postanowić na przyszłość. Zakończ jakąś znaną modlitwą, np. „Ojcze nasz”

REFLEKSJA KOŃCOWA

Po medytacji przez parę minut zastanów się nad minionym czasem modlitwy, nad tym co zostało ci dane, co cię poruszyło, co odpychało, co było dobre, co było trudne, co nie bardzo wyszło. Zanotuj krótko to, co było najważniejsze.

PAMIĘTAJ, modlitwa się skończyła, ale nie obecność i miłość Pana. Zaczyna się czas współpracy i oczekiwania na następne spotkanie.